

## 講演会『生きがいのある高齢期の生活づくりを目指して』実施報告

松永 美輝恵<sup>1)\*</sup>・斎藤 利之<sup>2)</sup>

1) 新見公立短期大学地域福祉学科 2) 東京農業大学非常勤講師

(2013年11月13日受理)

現在、斎藤らは、英国での学びを契機に、主に高齢期の生きがいづくりに着目し、その課題解決に向けた取り組みを活動目的とする法人の設立を目指している。この団体は、活動の主軸に“タイムバンキング制度”の導入を検討しており、新見市での試験的運用を目指し、その足がかりとするため同市において講演会を開催した。講演会は、健康や運動に関する話題と、タイムバンキング制度に関する話題の2部構成で開催した。講演会の評価については、多くの参加者から肯定的な評価が得られ、意識の啓発と知識の教授を行うことができたといえる。タイムバンキング実施への参加の意向を表明する者や、継続的な学習意欲を示す者もあり、会開催の意義があったといえる。

(キーワード) 新見市, タイムバンキング, エイジ・ジャパン, 高齢期

## 1. 本講演会の開催経緯と目的

2012年10月に『平成24年度(11回)青年社会活動リーダー育成プログラム』にて、我々は高齢者分野で活躍する代表青年として英国に派遣された。このプログラムは、内閣府が主催する次世代コアリーダー(高齢者分野の他、障害者分野、青少年分野の3分野がある)を育成する為の国家プロジェクトである。このプログラムの既派遣者は、国内外においてその専門性を発揮し、各自のフィールドをより醸成させるための活動に尽力することが求められている。高齢者分野に携わる既派遣者は、それぞれが持ち合わせている専門的な知識と豊富な現場経験を基に、日本が世界に類を見ない本格的な超高齢社会に対して、斬新的かつ継続可能な手法で、高齢者自らが自立した日常生活を営む事を目指し、社会全体が相互に支えながら人々の健康を守り、高齢者分野における様々な課題の解決に向けた取り組みを行い、社会的課題を解決することがミッションといえる。

その取り組みとして、斎藤と松永の両名は、2013年3月9日～15日の日程で、再度英国に赴いた。渡英した目的の一つは「タイムバンキング制度」に関する知見を得ることにあった。この渡航において、我々は英国におけるタイムバンキングの先行事例とその詳細なデータを集める事に成功し、また英国政府関係省庁及び多数の民間NPOとも協力体制を結ぶ事も実現した。

「タイムバンキング制度」は、1980年代にアメリカに始まり、現在は欧州をはじめとする先進国を中心に広く導入されている相互扶助の新たな仕組みである。我が国で

も、タイムバンキング制度に類似した「時間預託制度」を導入している団体もある。この制度は、ボランティアで貯蓄した“時間”を高齢になった時などに引出して、必要なサービスを受ける仕組みとなっているが、公的介護保険制度開始以降は、その必要性が薄れ、現在の広がりは限定的なものとなっている。しかし、斎藤らは、タイムバンキングは地域コミュニティの活性化、地域住民の健康維持、公的・個人的負担の軽減、利用者の生きがい創出といった効果を上げており、少子高齢化の課題を抱える中山間地域等におけるタイムバンキング制度の導入は有用であると述べている<sup>1)</sup>。

高齢者を中心とした介護予防教室、介護者支援、就業リタイア準備等に加え、タイムバンキング制度の導入が超高齢社会における我が国の課題解決に向けて、今後より求められるようになる。そこで、我々は英国派遣されたメンバーを中心に、これらの取り組みを実施及びマネジメントする団体の設立を目指すこととした。その団体名は、“一般社団法人エイジ・ジャパン(仮称)”(以下、エイジ・ジャパンと称す)で、この団体設立と今後の活動の足がかりとするために、『生きがいのある高齢期の生活づくり』をテーマに、講演会を開催した。講演会は2部構成で行い、第1部は高齢者の健康に関する内容を、第2部はタイムバンキング制度の可能性についてであった。

本稿は、この講演会の実施報告および参加者のアンケートの分析結果を報告することを目的とする。

\*連絡先: 松永美輝恵 新見公立短期大学地域福祉学科 718-8585 新見市西方1263-2

## II. 講演会報告

1. 開催日時 2013年7月27日(土)13:30~15:30

### 2. 開催地

1)開催場所 新見市学術交流センター3階交流ホール

#### 2)講演会開催地域の選定

講演会開催地域は、今後のエイジ・ジャパン設立の際の一拠点となり得ることを主点に、新見市を選定した。その理由は以下の通りである。

①岡山県新見市は、人口が約3.4万人で、高齢化率は約35%(2011年)に達し、全国平均より10%以上高い。市内に住む3人に1人が高齢者であり、高齢者福祉に関心の高い地域であるという点が挙げられる<sup>2)</sup>。

②新見市には、地域社会における保健・医療・福祉の増進等の振興に貢献する人材を育成する公立大学法人新見公立大学がある。設置者が新見市であることから、市と大学が官学一体となっており、地域課題の解決に向けた取り組みを行っている。そこに松永が所属している点も理由の一つとして挙げられる。

### 3. 主催者等

#### 1)主催

エイジ・ジャパン設立を目指す団体として、エイジ・ジャパン設立準備委員会と称し、講演会を主催した。構成メンバーは、教育研究者2名、高齢者介護施設の介護職員2名、介護支援専門員1名、作業療法士1名、理学療法士1名、社会福祉法人等の常務理事1名、市役所保健福祉部職員1名の計10名で、長野県や佐賀県等、日本全国の様々な地域で高齢者福祉に携わる者である。

#### 2)共催

講演会開催にあたり、日本青年国際交流機構の助成金(チャレンジ・ファンド)を受けたことから、日本青年国際交流機構(IYEO)が共催者となった<sup>註1)</sup>。この日本青年国際交流機構は、内閣府主催の青年社会活動コアリーダー育成プログラムを支援している団体である。

#### 3)後援

本講演会は、岡山県、新見市、新見市社会福祉協議会、岡山青年国際交流会、公立大学法人新見公立大学の後援を頂いた。今後、新見市を軸に、岡山県全域での活動を展開することを視野に入れ、新見市内の団体以外も支援を依頼した。

### 4. 講演会について

#### 1)参加者

新見市内外に在住する地域住民および本学学生、教職員96名

#### 2)講演会内容

講演会は、2部構成で行った。第1部は、斎藤による『高齢者のための運動処方及び健康日本21(第二次)概要』、第2部は、斎藤とJim Cuthbert氏とのセッション形式で『新見市におけるタイムバンキング制度の可能性』と題して開催した。以下に、各部の狙い等について示す。

①第1部『高齢者のための運動処方及び健康日本21(第二次)概要』について(写真1)

高齢者向けの“日常(家庭)で行える運動”を踏まえながら講演及び指導を行った。また、健康日本21(第2次)の狙い及び運動基準について具体的数値を用いながら解説を行った。

具体的な狙いとしては、特に高齢期に多く見られる疾患の症例(サルコペニア等)や介護が必要となった原因疾患のうち、運動器疾患が原因のもの(関節疾患、骨折・転倒、損傷)について取り上げた<sup>3)</sup>。その



写真1 演習を交えた講演風景



写真2 斎藤とJim氏のセッション風景

多くは、加齢に伴う体力・筋力の減少がポイントとなるため、人体における筋肉の構造を解説し、転倒におけるメカニズムをバイオメカニクスの視点から動作指導を含めて説明した。

また、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の簡易測定・検査方法も紹介し、トレーニングの原理原則を正しく理解してもらうことにより、今後、自宅等で気軽に体力づくりが行えるきっかけづくりの一助となることを主たる狙いとした。

## ②第2部『新見市におけるタイムバンキング制度の可能性』について(写真2)

斎藤と Jim Cuthbert 氏がセッション形式で講演を行った。まず、英国における GP 制度<sup>註2)</sup>や NHS<sup>註3)</sup>の医療制度について、英国の医療福祉制度の概要を説明し、日本との大きな違いを説明した。同時に、病気もしくは病院に対する英国国民の基本的な（一般的な）考え方等も織り交ぜながら解説する事により、「健康観」に対する根本的な捉え方を考えさせる端緒を与えた。その上で、英国を始め世界 40 ヶ国に存在するタイムバンキング制度について（約 250 種のタイムバンキングが存在）、制度の歴史的背景や説明とその意義・狙いなどについて解説をした。

### 3)講演会の評価

講演会後に配布したアンケート用紙に、各自で記入後回収箱にて回収した。

### 4)倫理的配慮

講演会終了時に実施したアンケート調査への回答は自由意志であること、個人が特定されることはないこと、協力しないことで不利益は被らないことを配布時に口頭で説明した。回収箱への投函によって同意を得たと考えた。

## 5. 講演会の評価

### 1)参加者属性

参加者のうち調査用紙を回収した者は、96 人中 90 人（回収率 93.6%）であった。性別は男性が 18 人（20.0%）、女性が 72 人（80.0%）、年代は 20 歳代以下が 68 人（75.6%）、30～40 歳代が 11 人（12.2%）、50～60 歳代が 5 人（5.6%）、70 歳代以上が 5 人（5.6%）となっており、20 歳代以下の女性（学生）が多く参加しているが、一般市民の参加は少なかった。また、居住地は、新見市が 80 人（88.9%）、新見市以外が 10 人（11.1%）であった。職業は、会社員・役員が 4 人（4.4%）、専門職は 5 人（5.6%）、公務員は 1 人（1.1%）、学生は 66 人（73.3%）、専業主婦は 2 人（2.2%）、その他は 12 人（13.3%）となっており、新見市在住の学生が多く占めていた。

### 2)講演会について

本講演会の開催は、公立大学法人新見公立大学が後

表 1 講演会を受講した理由

おもしろそうな 内容だから	自分の学習に 役立つから	講師の先生に ひかれたから	友達に 誘われたから	教員に 勧められたから	その他
15.6%	36.7%	8.9%	2.2%	54.4%	1.1%

援していることもあり、開催は教員からの案内で知った者が 72 人と最も多く、次いでチラシ等が 19 人（21.1%）であった。

講演会に参加した者の印象として、開催時間はちょうど良いと感じた者が 68 人（75.6%）と最も多かった。参加者の多くは、講演内容の理解ができており（“とても理解できた”，“理解できた”の計は 79 人，87.8%），その難易の程度も“ちょうど良い”又は“易しい”と回答した者が 76 人（84.4%）であった。

教員からの案内をきっかけに参加した者が多くいたが、その受講理由として「自分の学習に役立つ」が 33 人（36.7%）と最も多く（表 1），それが期待通り（“ほぼ期待通り”，“期待通り”，“期待以上であった”と感じた者は 87 人（96.7%）であり、この講演内容が役立つと感じている者は 87 人（96.7%）であった。

その他、参加者の感想として、タイムバンキング制度については、「タイムバンキング制度を新見で始められたら参加したいと思います。もっと知りたいです。（20 代／学生／女性）」、「お金ではなく時間で時間を買うという考えはとても良いと思った。こういう制度があることにより、交流の場になるのではないかと思います（20 代／学生／女性）」、「私もボランティアを長くさせて頂いています。若い人にも高齢者にもとても良いと思います（70 代・専業主婦・女性）」など、タイムバンキング制度の理解をした上で、制度導入を応援したい又は参加したい等の意見が多く聞かれた。また、「地域の皆で高齢者を見守ってあげれば良いと思うが、今の高齢者の方は閉鎖的な方が割とおられる（40 代／専門職／女性）」という制度導入に向けた課題も示唆された。今回は、タイムバンキング制度だけでなく、Jim 氏から英国の高齢者事情を含めた話題提供もあり、「日本だけでなく英国の制度について知ることができて良かった（20 代／学生／女性）」や、「英国人はあまり病院を利用しないと聞き驚いた（20 歳未満／学生／男性）」など、制度や文化の違いについても理解も深まったと考える。さらに、斎藤が提供した健康づくりに関する話題については、「斎藤先生の心理や運動機能の話についてもう少し聞きたかった（20 代／専門職／女性）」や、「効果的な運動についてまたお聞きしたい（30 代／無職／女性）」、「運動を継続してできる良い方法や事例があれば、また教えて頂きたい（40 代／公務員／女性）」など、健康や運動に関する興味関心が高いことが窺えた。



### Ⅲ. 考察

本講演会は、大きく2つの目的があった。一つは、高齢者の運動機能を含めた各種メカニズムとその特性を理解して頂く事で、もう一つは、日本におけるタイムバンキング制度の導入に関し、その可能性を探るものであった。特に後者の部分においては、事後のアンケート結果を基に今後の調査研究の在り方を検討し、介入方法の更なる工夫の必要性が示唆された。しかし、講演会全般において、87人（約96.7%）の参加者が期待通りと回答し、79人（約87.8%）が、講義内容を理解できたと回答している事から一定の成果が得られたと考える。

岡山県は、「日常生活に制限のない期間の平均（平成22年）」<sup>3)</sup>において、男性は69.66歳でワースト7位、女性は73.48歳で29位となっている。特に男性に関しては、41位という結果であり、新見市にとっても決して傍観できる事ではない。そこで、今回の講演会を通じ意識啓発が促され、ロコモティブシンドロームや生活習慣病等の罹患率を軽減する事に寄与し、健康寿命を延ばす事の効果に繋がると思われる。

本講演会では、参加者の8割程度が現役学生もしくは同校の卒業生であった点において、若干のバイアスが生じたのではという懸念はあるが、全参加者から概ね肯定的な意見を得た事は、非常に大きな収穫であった。加えて様々な年代の人々が一堂に会して行えた事も大きな意味を持った。又、英国からJim Cuthbert氏を招聘し“生の英国高齢者の声”を届けられた事も参加者に対し大きなインパクトを与えたのではないかと推測する。

さて、まず第一部では「高齢化に伴う随伴症状」に関連してそのメカニズムや身体構造を詳しく説明出来たが、予防の観点から具体的な運動処方について、もう少しレクチャーを与える事が出来れば良かったかと思う。更には、栄養の面からのアドバイス（アプローチ）を行う必要があったと反省している。但し、これらは限られた時間において困難であった為、今回の主要テーマとしたい。

次いで第二部では、セッション形式で主に斎藤の質問に対しJim Cuthbert氏が回答するという形を取り、「英国における高齢者の価値観、医療・福祉制度の実際、そしてタイムバンキング制度の実例」等を解説出来た事は、一方的な知識の教示ではなく、むしろ参加者達は自分たちの事として置き換えながら話を聞くことに繋がり、結果的に内容についての理解が深まったと考える。この事は自由記述のアンケートの随所にその一端を伺い知れる。一か月に及ぶ両者の綿密な打ち合わせが功を奏した瞬間でもあった。

以上の通り、第一・二部を通じ、新見市における「生きがいのある高齢期の生活づくり」の様々な可能性を示唆できたが、我々（エイジ・ジャパン）のミッションは、市民

への意識の啓発と知識の教授、タイムバンキングシステムの運用アドバイス、そして何より“自立”への間接的・後方的支援にある。あくまでもコミュニティの形成及び主役は、地域の方々が中心となって行うべきものであり、それこそが継続を可能にする唯一の方策である事は言うに及ばずである。従って、導入時における様々な支援が完了すれば（目途が立てば）、地域に特化した施策の改善・改良・改築を含め地域の方々の手で作り上げるべきであり、それを強く望んでいる。

### 文献

- 1) 斎藤かおり、原啓介：タイムバンキング制度による新たな“結い社会”の仕組みづくりの実証的研究、平成22年度国土政策関係研究支援事業研究成果報告書、
- 2) 厚生労働省：厚生労働白書平成24年版－社会保障を考える－、日経印刷、2012。
- 3) 厚生労働省大臣官房統計情報部：国民生活基礎調査平成22年、厚生労働統計協会、2012。

### 注

註1) 日本青年国際交流機構 (I Y E O)

以下：<http://www.iyeo.or.jp/ja/>より抜粋

日本青年国際交流機構 (International Youth Exchange Organization of Japan 略称 IYEO) は、昭和34年度から始まった内閣府【総務庁・総理府】が行ってきた青年国際交流事業の既参加青年で組織されており、会員数は1万4千名に達しています。沿革をたどると、昭和36年、「青年海外派遣」事業の既参加青年組織として「日本青年海外派遣青友会」が結成され、次いで昭和43年「青年の船」の既参加青年組織として「青年の船の会」が組織され、昭和60年には活動組織としての確立を目指して両者が統合し「日本青年国際交流機構」が発足しました。

註2) GP 制度

英国は、全国民に対して、税財源による原則無料のサービスを提供（国営）。国民は、救急の場合を除き予め登録した一般家庭医 (General Practitioner) の診察を受けた上で必要に応じて GP の紹介により、病院の専門医を受診し、入院する事ができる。つまり、病気になった場合にはまず登録している家庭医 (GP) にかかり、GP が必要と判断した段階で公立病院へ紹介される形になります。アクセスに制限 (GP を受診→大病院)。

註3) NHS

1948年に創設された国民保健サービス (NHS) によって、全ての国民に疾病予防や防やリハビリテーションを含めた包括的な医療サービスを税財源により原則無料で提供。

講演会『生きがいのある高齢期の生活づくりを目指して』実施報告

(※) 外来処方薬や歯科治療について，一部自己負担あり。

